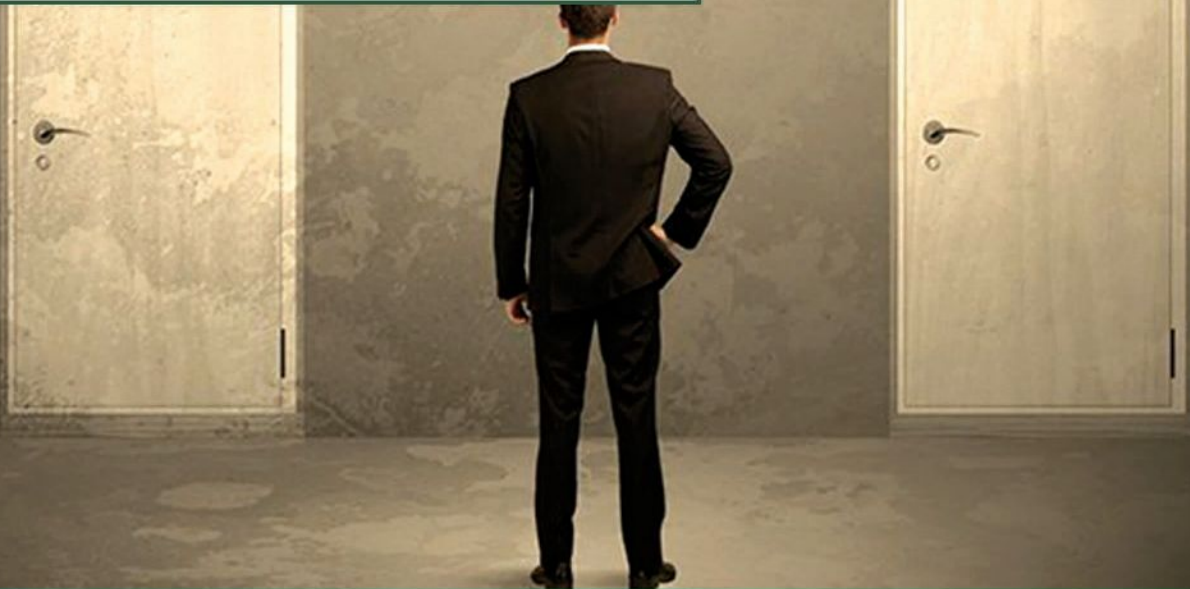


روان بنده



در این شماره می‌خوانید :

روش های مبتنی بر تحقیقات برای بهبود از اضطراب جدایی
تحقیقات ممکن است کمک کند که جدایی هم برای کودکان و هم برای والدین کمتر دردناک باشد.

چه کسی ممکن است خیانت کند و چرا؟
نگاهی درونی به آنچه باعث خیانت می شود.

پسری که سرگیجه گرفت: مطالعه موردی
چگونه یک ترن هوایی باعث ناتوانی در راه رفتن شد.

وقتی نیروهای خوب بد می شوند
مقابله و پیشگیری از فرسودگی شغلی





روان‌بونه

نشریه‌ی روان‌بونه

شماره ثبت نشریه ۸۰۴۴۴

زیر نظر: گروه رشد و توسعه روانشناسی در ایران

سال هفتم / شماره ۷۸ / اردیبهشت ۱۴۰۲

Seventh year / Number seventy-eight / April 2023

G & D Group

سردبیر: دکتر مسعود حامدی
شورای تحریریه: (به ترتیب حروف الفبا)
دکتر مهدی اکبری، دکتر علیرضا بوستانی‌پور
دکتر محمود دهقان، دکتر اسما عاقبتی

هیئت تحریریه (به ترتیب حروف الفبا):
سرور سعیدیان، مژگان عطار

گرافیک: فاطمه درینی

کانال تلگرام: <https://t.me/RavanBoneh2>

سایت: ravanboneh.com

پست الکترونیک: info@ravanboneh.com

شماره‌های تماس: ۰۲۱-۸۸۳۰۵۰۲۸ و ۰۹۰۲۳۲۰۲۹۲۳۵

نویسندگان این شماره (به ترتیب حروف الفبا):

الهام بحری، سمیه تقی نژاد

محسن شقایق، مژگان عطار

این نشریه الکترونیکی با هدف انتشار مقالات، رویدادها و موضوعات حوزه روانشناسی و مشاوره هر ماه به صورت رایگان با همت متخصصین دغدغه‌مند در این حوزه‌ها نگارش، تولید و منتشر خواهد شد. سایر دوستان و متخصصین که تمایل به همکاری با این نشریه الکترونیکی دارند می‌توانند نقطه نظرات خود را از طریق پست الکترونیکی با ما در میان بگذارند. برای عضویت این خبرنامه از طریق سایت می‌توانید اقدام نمایید.

سازمان آگهی‌ها

برای درج آگهی و یا اطلاع‌رسانی پیرامون کارگاه‌ها و همایش‌ها در حیطه روانشناسی با ایمیل info@ravanboneh.com در تماس باشید.

فهرست مطالب:

درمان کودک و نوجوان

روش‌های مبتنی بر تحقیقات برای بهبود از اضطراب جدایی/تحقیقات ممکن است کمک کند که جدایی هم برای کودکان و هم برای والدین کمتر دردناک باشد. ۳/

معرفی کتاب/ جدایی از مادر بدون گریه/ ۵/

خانواده درمانی

چه کسی ممکن است خیانت کند و چرا؟/ نگاهی درونی به آنچه باعث خیانت می‌شود. ۶/

معرفی کتاب/ کمک به زوجها برای غلبه بر خیانت راهنمای درمانگران/ ۹/

روان درمانی و فلسفه

پسری که سرگیجه گرفت: مطالعه موردی/ چگونه یک ترن هوایی باعث ناتوانی در راه رفتن شد. ۱۰/

معرفی کتاب/ واژه‌آفرینی علم تلقین راهنمای جامع خلق زبان هیپنوتیزمی/ ۱۴/

روانشناسی صنعتی سازمانی

وقتی نیروهای خوب بد می‌شوند/ مقابله و پیشگیری از فرسودگی شغلی/ ۱۵/

تازه‌های روانشناسی

چگونه یک خودشیفته را با یک سوال ساده مشخص کنیم/ ممکن است یک سوال وجود داشته باشد که یک خودشیفته واقعی نمی‌تواند در برابر آن مقاومت کند. ۱۷/

معرفی کتاب/ خودشیفتگی/ ۱۸/

پیوست

درخواست اشتراک و نمایندگی/ ۱۹/

ملاحظات/ ۲۰/





روش های مبتنی بر تحقیقات برای بهبود از اضطراب جدایی

تحقیقات ممکن است کمک کند که جدایی هم برای کودکان و هم برای والدین کمتر دردناک باشد.

مژگان عطار - کارشناس ارشد روانشناسی و درمانگر کودک و نوجوان

اضطراب جدایی، یا مشکل دوری از والدین یا مراقب اصلی، یک مرحله رشد طبیعی است که معمولاً در حدود ۸ تا ۲۴ ماهگی رخ می دهد. با این حال، کودکان می توانند اضطراب یا پریشانی مربوط به جدایی از والدین یا مراقب خود را در هر مقطعی از دوران کودکی (و حتی در بزرگسالی) تجربه کنند.

اول، مهم است که به یاد داشته باشید که اضطراب جدایی معمولاً نشانه رشد سالم مغز و یک پیوند قوی با مراقبان است. با این حال، ذکر این نکته نیز ضروری است که برخی از کودکان هستند که پیوندهای بسیار محکمی با مراقبان خود دارند و هیچ نشانه ای از اضطراب جدایی نشان نمی دهند، در حالی که برخی از کودکان پیوندهای بسیار ضعیف با مراقبان خود دارند و اضطراب جدایی شدید نشان می دهند.

تحقیقات همچنین نشان می دهد که اضطراب جدایی ممکن است در کودکانی که خجالتی ترند، بیشتر باشد. خلق و خوی روشی ذاتی برای پاسخ دادن به جهان است که در طول زمان نسبتاً پایدار است. کودکانی که خلق و خوی دوری گزین تری دارند ممکن است ترسیده یا خجالتی به نظر برسند و کمتر به بزرگسالان یا همسالان ناآشنا نزدیک شوند.

اما با همه اینها، نمیتوان به والدی که بخاطر اضطراب جدایی فرزندش ناراحت است خرده گرفت. درست است که این روال طبیعی رشد است ولی والدین به دنبال راهی هستند که این تجربه کمتر دردناک باشد. خوشبختانه راه هایی برای اینکار وجود دارد.

نکات مبتنی بر تحقیقات برای پیشگیری و مقابله با اضطراب جدایی

۱. به کودک کمک کنید تا ترس های خود را در مورد جدایی برچسب بزند و بپذیرد: به عنوان مثال، «وقتی بابا باید سر کار برود احساس ناراحتی می کنید. اشکالی ندارد که از این بابت ناراحت شوید» یا «از اینکه مامان ممکن است شما را ترک کند عصبی هستید. من درک می کنم که چرا ممکن است چنین احساسی داشته باشید.» تحقیقات نشان می دهد که این نوع مربیگری احساسات به کاهش اضطراب کودکان کمک می کند. والدین اغلب نگران برچسب زدن و اعتبار بخشیدن به ترس های جدایی هستند، زیرا ممکن است احساس کنند که این عمل ناراحتی ناشی از جدایی را تشویق یا تقویت می کند. با این حال، با گذاشتن یک نام برای احساسات و اعتبار بخشیدن به آن، به بهبود توانایی های تنظیم هیجانی کودک خود کمک شده و باعث می شود که بتواند بهتر اضطراب جدایی را کنترل کند.

۲. به طور منظم جدایی را تمرین کردخ و جدایی های سخت تر و طولانی تر را ایجاد کنید: بسیاری از والدین کودکان مبتلا به اضطراب جدایی شروع به اجتناب از هر نوع جدایی می کنند زیرا می دانند که فرزندشان پریشان خواهد شد. با این حال، اجتناب از جدایی احتمالا فقط اضطراب را بدتر می کند. در عوض، جدایی ها باید به طور منظم تمرین شود. از جدایی هایی که برای کودک راحت تر است (مانند جدایی های کوتاه تر یا جدایی هایی که با افراد آشنا یا در مکانی آشنا گذاشته می شوند) شروع کرده و به تدریج به موقعیت های سخت تر بروید. این کار مانند کندن چسب زخم است. والدین برای کاهش اضطراب دایم پیش کودک می مانند ولی به این روش تدریجی کم کم این چسب زخم را کنده و به کودک کمک می کنند تا اضطرابش کم شود.

۳. کودکان را زمانی که با موفقیت با جدایی دشوار روبرو می شوند، تشویق کنید: مداخلات مربوط به اضطراب جدایی به والدین توصیه می کند که در صورت موفقیت فرزندان در جدایی دشوار، آنها را تحسین کنند. به عنوان مثال، «می دانم که از اینکه از کنار مامان در زمین بازی دور می شوی عصبی بودی، اما به هر حال برای بازی با دوستانت رفتی. این واقعا کار شجاعانه ای بود و به نظر می رسد که خیلی لذت بردید.»

۴. یک خداحافظی سریع: تحقیقات نشان می دهد که وقتی والدین هنگام خداحافظی معطل می شوند، فرزندانشان ناراحتی و اضطراب بیشتری نشان می دهند. فرزندان والدینی که معطل می شوند نیز ممکن است پس از ترک والدین در انجام بازی تردید بیشتری داشته باشند. اگر والدین در هنگام خداحافظی معطل شوند و یا بروند و بعد برگردند کودک گیج شده و بیشتر گریه میکند. این موضوع به کودک نشان می دهد اگر به اندازه کافی گریه کنی مامان برمی گردد! بهترین کاری که می توان برای کودک کرد این است که بلافاصله بعد از خداحافظی ترک شود.

۵. مراسم خداحافظی داشتن: مراسم خداحافظی کاری است که هر بار والدین از کودک جدا می شوند انجام می دهند. این می تواند شامل یک دست دادن یا در آغوش گرفتن خاص، آهنگی که با کودک می خوانند، بغل کردن و بوسیدن به ترتیب خاصی یا چیزی که همیشه به کودک گفته می شود باشد. تحقیقات نشان می دهد که مراسم خداحافظی می تواند به کاهش پریشانی و اضطراب در کودکان کمک کند.

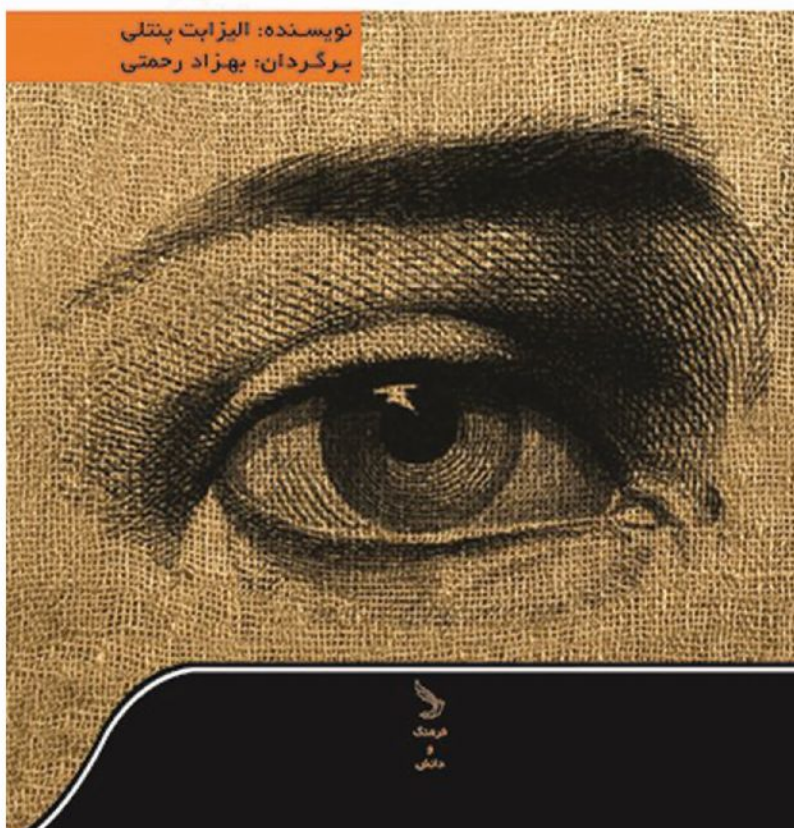
۶. یواشکی بیرون نروید: بسیاری از والدین فکر می کنند اگر در حالی که حواس کودک پرت است، مخفیانه بیرون بروند، جدایی آسان تر خواهد بود. با این حال، تحقیقات نشان می دهد که این عمل در واقع با پریشانی و اضطراب بیشتری در نوزادان زمانی که متوجه می شوند والدین آنها را ترک کرده اند، همراه است. تحقیقات نشان می دهد که حواس پرتی کودکان ممکن است به طور موقت گریه را کاهش دهد اما در دراز مدت منجر به گریه بیشتر شود. تحقیقات همچنین نشان می دهد که والدین باید خداحافظی را به جای مراقب آغاز کنند، که وقتی شما مخفیانه بیرون می روید امکان پذیر نیست.

۷. به والدین این آگاهی را بدهید که در طول زمان اوضاع بهتر می شود: دیدن گریه کودکان سخت است و والدین وسوسه می شوند تا برنامه هایشان را طوری بچینند که بیشتر پیش فرزندشان باشند. اما تحقیقات نشان داده که بچه ها در روزهای ابتدایی جدایی بیشترین سر و صدا را دارند و در روزهای بعدی این میزان گریه کاهش پیدا میکند.



جدایی از مادر بدون گریه

نویسنده: الیزابت پنتلی
برگردان: بهزاد رحمتی



♦ درباره کتاب:

بر خلاف دسته‌ای از کودکان که میل به خوداتکایی و تجربه‌گرایی دارند، کودکانی نیز وجود دارند که در مواجهه با شرایط جدایی موقت از والدین، بنای ناسازگاری گذاشته و مخالفت خود را با گریه‌های جگرسوز بیان می‌دارند. این رفتار نه تنها اوقات خودشان را تلخ می‌کند، بلکه آرامش روانی همه اعضای خانواده را مختل می‌نماید و والدین را درگیر احساس گناه می‌کند. ناگفته پیداست که جدایی از مادر برای کودک امری اجتناب‌ناپذیر است. مطالعه این کتاب برای سهولت در جدایی کودک از والدین بسیار سودمند است.

چه کسی ممکن است خیانت کند و چرا؟

نگاهی درونی به آنچه باعث خیانت می شود.

سمیه تقی نژاد-مشاور خانواده



دیدگاه های ارائه شده در مورد روابط توسط نظریه دلبستگی، بینش های مهمی را در مورد عواملی که بر روند پویایی رابطه یک زوج در طول زمان تأثیر می گذارد، ارائه می دهد. طبق نظریه دلبستگی، اولین روابطی که در دوران کودکی داشتیم، مدل های ذهنی را در اختیار ما قرار می دهد که به زندگی بزرگسالی خود انتقال می دهیم. این مدل ها به شکل «سبک های دلبستگی» یا رویکردهایی نسبت به افرادی که در زندگی عاشقانه مان با آنها صمیمی می شویم، هستند.

چالش با مطالعات قبلی در مورد دلبستگی و خیانت

میشل راسل و همکارانش (۲۰۱۳) روانشناس دانشگاه ایالتی فلوریدا دریافتند که مطالعات قبلی در مورد سبک دلبستگی و خیانت به اندازه کافی درست نیست. تا حد زیادی، این به این دلیل بود که بیشتر مطالعات قبلی با دانشجویانی در مقطع کارشناسی انجام شد که در رابطه بودند اما ازدواج نکرده بودند. افرادی که در روابط دوستی قرار دارند ممکن است رفتار متفاوتی نسبت به روابط بین همسران داشته باشند، زیرا آنها تعهد طولانی مدتی را در ازدواج انجام نداده اند.

تیم راسل همچنین بر این باور بودند که علاوه بر نگاه کردن به شرکای متاهل، آنها باید عواملی مانند شخصیت، رضایت از رابطه و فراوانی فعالیت‌های جنسی را نیز کنترل کنند.

مهم این است که مطالعات قبلی سبک دلبستگی شریک را نیز کنترل نکرده بودند. از آنجایی که یک رابطه صمیمی، طبق تعریف، رابطه ای است که شامل دو نفر می شود، هر دو به این احتمال کمک می کنند که در طول مدت زمانی که زوج با هم هستند، اوضاع خوب یا بد پیش برود. با در نظر گرفتن این پیشینه، اجازه دهید به خود مطالعه بپردازیم.

مطالعه راسل در مورد خیانت

راسل و همکارانش با نمونه ای متشکل از ۲۰۰ زوج تازه ازدواج کرده، شخصیت، سبک دلبستگی، رضایت زناشویی، فعالیت جنسی، و خیانت (خود یا شریک زندگی) را در طول ۳.۵ تا ۴.۵ سال بررسی کردند. زوجین در این مدت ۶ بار پرسشنامه ها را تکمیل کردند.



بیشتر افراد سبک دلبستگی «ایمن» را دارند، که در آن احساس می کنند می توانند برای مراقبت از خود روی شریک صمیمی شان حساب کنند و باور دارند که او سلامتی آنها را در اولویت قرار می دهد. افراد دارای سبک های دلبستگی ناایمن یا از رها شدن می ترسند (دلبستگی «اضطرابی») یا ترجیح می دهند استقلال خود را از دیگران حفظ کنند (دلبستگی «اجتنابی»).

افراد می توانند با ایجاد سبک دلبستگی ناایمن بر چالش های ارائه شده غلبه کنند. با این حال، شانس آنها برای داشتن روابط عاشقانه مثبت و پایدار بسیار کمتر است مگر اینکه این مسائل دلبستگی به نحوی حل شود. حتی از این توضیح کوتاه، می توانید ببینید که چگونه سبک دلبستگی ممکن است در پیش‌بینی اینکه کدام یک از شرکای عاشقانه به یکدیگر وفادار می‌مانند، نقش داشته باشد.

سبک های دلبستگی و روابط عاشقانه

افرادی که به طور ایمن وابسته هستند به ثبات رابطه خود اطمینان دارند و نه از خیانت طرف مقابل می ترسند و نه احتمال دارد از شریک زندگی خود دور شوند.

در مقابل، افرادی که دلبستگی مضطرب دارند، نیاز به اطمینان دائمی از طرف شریک زندگی دارند تا احساس کنند که می توانند روز به روز ادامه دهند. اگر شریک زندگی آنها نتواند این اطمینان را ارائه دهد، ممکن است به دنبال راحتی در جای دیگری باشند.

افراد دلبسته مضطرب ممکن است به دنبال برخوردهای جنسی باشند، حتی اگر قبلاً در یک رابطه باشند، زیرا آنها رابطه جنسی را با عشق یکی می دانند. از سوی دیگر، کسانی که سبک دلبستگی اجتنابی دارند، در انجام تعهدات مشکل دارند و به همین دلیل احتمالاً گمراه می شوند زیرا احساس می کنند آنقدر با شریک خود ارتباط ندارند.

حرف آخر

پیام اصلی این مطالعه این است که افراد متاهلی که به طور مضطرب دلبستگی دارند، به طور بالقوه در معرض خطر خیانت هستند، چه از طرف خود یا از طرف همسرشان. به عنوان یک اقدام پیشگیرانه یا برای کمک به شرکای متاهلی که خیانت را تجربه می کنند، زوج درمانی مبتنی بر دلبستگی می تواند به رفع ناامنی آنها در رابطه کمک کند.

با این حال، قبل از اینکه رابطه به نقطه بحرانی برسد، زوج ها می توانند از تشخیص نشانه های ناامنی دلبستگی در خود و یکدیگر نیز سود ببرند. تماس های مداوم که به قصد کنترل دیگری انجام میگیرد یا پرسیدن دایمی این سوال که آیا احساس علاقه اولیه هنوز برقرار است را می توان جزو نشانه های سبک دلبستگی اضطرابی دانست.

سبک دلبستگی، اگرچه ممکن است در اوایل کودکی نشأت گرفته باشد، در بزرگسالی نیز به تکامل خود ادامه می دهد. بنابراین افرادی که در رابطه زوجی قرار می گیرند و با نشانه های دلبستگی اضطرابی روبرو می شوند بهتر است از یک درمانگر حرفه ای کمک بگیرند و شرایطشان را بهبود ببخشند.

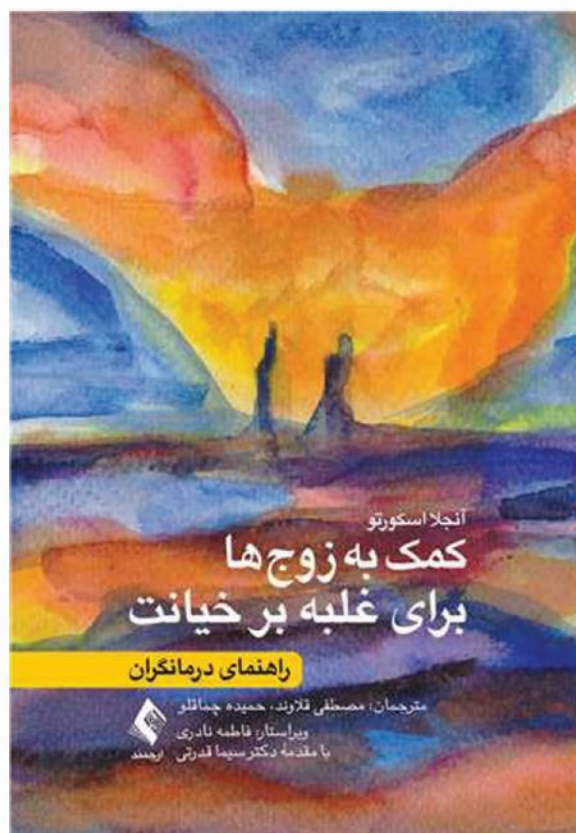
منبع

Russell, V. M., Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2013). Attachment insecurity and infidelity in marriage: Do studies of dating relationships really inform us about marriage? *Journal of Family Psychology*, 27, 242-251. doi: 10.1037/a0032118

پس چه کسی به احتمال زیاد خیانت می کرد؟ همانطور که قبلاً اشاره کردم، مطالعات قبلی در مورد زوجها نشان داده بود که افراد دلبسته مضطرب کمترین احتمال را دارند که خیانت کنند و افراد اجتنابی به احتمال بیشتری خیانت می کنند. با این حال، در میان این زوج های متاهل، افراد دلبسته مضطرب بیشترین احتمال را داشتند که به شریک زندگی خود خیانت کنند. آنهایی که شریک زندگی شان سبک دلبستگی اجتنابی داشتند در واقع کمترین میزان خیانت را داشتند.

راسل و همکارانش معتقدند که دلبستگی اضطرابی با ایجاد «تهدید کافی برای صمیمیت برای ایجاد انگیزه در همسران برای جست و جوی شرکای جایگزین»، خطر خیانت را افزایش می دهد. به عبارت دیگر، اگر هر یک از طرفین نیاز شدید و نگرانی در مورد ثبات رابطه را بیان کند، به نظر می رسد این برای ایجاد زمینه برای یک یا هر دوی آنها در جایی دیگر برای نزدیکی عاطفی کافی باشد. این واقعیت که آنها ازدواج کرده بودند باعث می شد اضطراب نقش دایمی تری در زندگی آنها داشته باشد. شاید تعهد ازدواج باعث شد که یکی یا هر دو طرف احساس کنند که باید در سطح بالاتری از صمیمیت زندگی کنند، و این باعث شد که احساس کنند به اندازه کافی به اندازه یک زوج متاهل به هم نزدیک نیستند.

در مقابل، آنهایی که شرکایشان به طور اجتنابی وابسته بودند، به نظر می رسید بیشتر نگران محافظت از همسرشان هستند و بنابراین کمتر احتمال دارد که گمراه شوند. برخلاف افرادی که قرار ملاقات می گذارند، بار دیگر، به نظر می رسد که تعهد ازدواج باعث می شود که شرکای سبک اجتنابی بخواهند که همسرانشان احساس امنیت و دوست داشتن داشته باشند.



کمک به زوج‌ها برای غلبه بر خیانت راهنمای درمانگران

نویسنده: آنجلا اسکورتو

مترجم: مصطفی قلاوند، حمیده چماقلو

انتشارات ارجمند

درباره کتاب:

کتاب کمک به زوج برای غلبه بر خیانت راهبردهای مداخله‌ای ملموس و پژوهش‌بنیان را در اختیار متخصصان قرار می‌دهد تا بتوانند زوج را در مسیر عواقب خیانت رهنمون دهند. در درمان خیانت چند عنصر کلیدی وجود دارد که زوج باید به‌صورت تیمی به آنها بپردازند، این عناصر شامل ارزیابی، غلبه بر بحران، بازسازی اعتماد، تصدیق دردی که به‌واسطه خیانت ایجاد شده، ترمیم مسائل ارتباطی، ایجاد زندگی جنسی پویا، انتخاب بین ماندن یا ترک رابطه، و بخشش هستند. این کتاب به بررسی مفصل ۹ مرحله می‌پردازد و چارچوبی برای درمان مؤثر و مفید در هر گام به متخصص ارائه می‌دهد. به‌علاوه، در این کتاب مطالعات موردی زوج‌های چالش برانگیزی که تحت درمان مؤلف بوده‌اند و همچنین در بخشی در پایان هر فصل مطالبی درباره خود-مراقبتی درمانگر ارائه شده‌اند. آنجلا اسکورتو درمانگر جنسی ملی مورد تأیید AASECT و درمانگر خانواده و ازدواج در بالوین میسوری است. او مؤلف کتاب مشاوره پیش از ازدواج: راهنمای متخصصان و میزبان یار پادکست «پادکست درباره رابطه جنسی» در aboutsexpodcast.com است که به‌طور هفتگی به موضوعات مختلف بهداشت جنسی می‌پردازد. مجلات، پادکست‌ها، رادیو و تلویزیون با آنجلا مصاحبه کرده‌اند.



◆ پسری که سرگیجه گرفت: مطالعه موردی

چگونه یک ترن هوایی باعث ناتوانی در راه رفتن شد.

نویسنده: دکتر ران انبر - متخصص هیپنوتیزم

مترجم: الهام بحری - کارشناس ارشد روانشناسی و رواندرمانگر

هنگامی که در طول درمان به ناخودآگاه دسترسی پیدا می شود، گاهی اوقات توضیحی برای علائم بیمار وجود دارد که بعید به نظر می رسد درست باشد. با این وجود، وقتی این اتفاق می افتد، رویکرد من این است که آنچه را دیده ام بپذیرم که معمولاً منجر به بهبود یا رفع علائم بیمار می شود. این رویکرد در مورد پسری که سرگیجه گرفت که به اختصار پسر سرگیجه ای می نامیم نشان داده شده است.

◆ یک اردوی مدرسه

در ۱۲ سالگی، "بنجامین" (نام واقعی او نیست) از سلامتی خوبی برخوردار بود تا اینکه در یک اردوی مدرسه سوار یک ترن هوایی بزرگ شد. او هرگز ترن هوایی را دوست نداشت زیرا بعد از سوار شدن دچار بیماری حرکتی می شد. در گذشته، او سواری های کوچک تر را تحمل می کرد، بنابراین وقتی دوستانش او را تشویق کردند که سوار ترن هوایی بزرگ شود، او رضایت داد.

از آنجایی که بنجامین در حال بهبود نبود، فیزیوتراپی را دو هفته پس از شروع علائم شروع کرد. او گفت که در حین درمان حالش بدتر می شود ولی وقتی درمان نمیگیرد احساس بهتری دارد. پس از غیبت پنج روز مدرسه به دلیل علائم، او برای نیم روز بازگشت اما مجبور شد از ویلچر برای رفتن از یک کلاس به کلاس دیگر استفاده کند.

آیا هیپنوتیزم می تواند کمک کند؟

مادر بنجامین یک هفته بعد با من تماس گرفت. او فکر می کرد که آیا هیپنوتیزم می تواند کمک کننده باشد. من پاسخ دادم که هیپنوتیزم می تواند به بهبود هر چیزی که تحت کنترل ذهن است کمک کند، و بنابراین فکر کردم می تواند در این شرایط کمک کند، که در این مورد اضطراب احتمالاً بخشی از مشکل است. وقتی بنجامین به دیدن من آمد، به من گفت که هدف بزرگ او این است که در عرض ۹ روز بر علائم خود غلبه کند. او چندین ماه برای تدارک مدل کنفرانس بزرگ سازمان ملل متحد که هفته آینده برگزار می شد کار می کرد و نمی خواست سرگیجه اش این موضوع را تحت تاثیر قرار دهد. من فکر می کردم که بنجامین به وضوح انگیزه ای برای پیشرفت دارد. چیزی که مشخص نبود این بود که او با چه سرعتی خواهد توانست به خود کمک کند تا علائمش را کنترل کند. ما بحث کردیم که واضح است که حداقل برخی از علائم بنجامین مربوط به یک موضوع روانی است، زیرا او می توانست با فکر کردن به آنها علائم را تحریک کند. بنابراین، حداقل هیپنوتیزم می تواند این واکنش را تغییر دهد. تصمیم گرفتیم روز بعد همدیگر را ببینیم. بنجامین در اولین روز آموزش خود یاد گرفت که چگونه از کلمات مثبت مانند "من می خواهم احساس ثبات بیشتری داشته باشم" استفاده کند.

در آن روز سرپایینی زیادی در ابتدای سواری وجود داشت که در نهایت بنجامین گزارش داد که احساس خوبی دارد. پس از آن، حلقه های وارونه زیادی وجود داشت و او تصمیم گرفت که سرش را در کل بقیه سواری پایین نگه دارد. او به یاد آورد که احساس می کرد ممکن است از صندلی خود پرواز کند و احساس بدبختی می کرد. او هیچ چیز دیگری از سواری به یاد نمی آورد.

بلافاصله پس از سواری، بنجامین گفت که احساس می کند در شوک است. او نمی توانست به دیگران پاسخ دهد زیرا احساس گیجی می کرد. ده دقیقه بعد تند تند نفس می کشید و گریه می کرد، اما نمی دانست چرا این گونه واکنش نشان می دهد.

دوستانش سعی کردند او را آرام کنند و او دچار سرگیجه شد. او گفت که بدنش انگار تازه از قایق پیاده شده یا انگار هنوز روی ترن هوایی است. او قادر به راه رفتن در یک خط مستقیم نبود، زیرا تعادل خود را از دست داده بود. سه ساعت بعد نشست تا اردو تمام شود. وقتی به خانه رسید مستقیم به رختخواب رفت.

بنجامین صبح روز بعد تا حدودی احساس بهتری داشت، اما وقتی به ترن هوایی فکر کرد تند تند نفس می کشید و سرگیجه می گرفت. او توسط متخصص اطفال مورد ارزیابی قرار گرفت و او را به متخصص مغز و اعصاب معرفی کردند. تشخیص داده شد که او احتمالاً دارای اختلال عملکرد گوش داخلی است که با اضطراب تشدید شده است.

به او گفته شد که علائمش باید ظرف چند روز برطرف شود. از آنجایی که بهبود نیافت، توسط یک متخصص گوش و حلق و بینی مورد ارزیابی قرار گرفت که احساس کرد شاید بنجامین از یک میگرن آتیپیک یا سندرم خاص رنج می برد که می تواند ماه ها طول بکشد.

او همچنین یاد گرفت که در حالت ایستاده نگه داشتن یک میله را تصور کند. هر یک از این پیشنهادات به او کمک کرد تا زمانی که بلند میشد تا حدودی پایدارتر شود. هنوز هشت روز تا کنفرانس باقی مانده بود.

در دومین روز آموزش خود، دو روز بعد، بنجامین یاد گرفت که از هیپنوتیزم استفاده کند تا تصور کند که به مکان مورد علاقه اش می رود، او یک جزیره گرمسیری انتخاب کرد و در این تصورات ریلکسیشن را تمرین کرد. او یاد گرفت که با تا کردن انگشت شست خود به یاد این تصویر ریلکسیشن بیفتد که به نشانه آرامش او تبدیل شد. پس از هیپنوتیزم، بنجامین گفت که احساس آرامش بیشتر و سرگیجه کمتری دارد.

در حالی که نشانه آرامش خود را می ساخت، می توانست بدون کمک و با تاب خوردن بسیار کمتر راه برود. او گفت که از زمان سوار شدن بر ترن هوایی اینقدر احساس ثبات نکرده است. او گفت که قصد دارد تا زمان کنفرانسش دو بار در روز هیپنوتیزم را تمرین کند. حالا شش روز دیگر باقی مانده است.

یک روز قبل از کنفرانس دوباره همدیگر را دیدیم و بنجامین گفت که خیلی بهتر راه می رفت، اگرچه هنوز هم گاهی اوقات سرگیجه داشت. او در حالی که دست مادرش را گرفته بود، یک مایل راه رفته بود. او گفت که در مورد این کنفرانس استرس دارد زیرا می خواهد جایزه برتر را کسب کند. همچنین زمانی که اوایل هفته در یک آزمون دولتی در مدرسه شرکت می کرد استرس داشت. از آنجایی که در طول آزمون سه ساعته به شدت تمرکز کرده بود، دچار سرگیجه شد و خیلی سریع نفس می کشید. او را با ویلچر به دفتر پرستار بردند.

من به بنجامین یاد دادم که چگونه به ناخودآگاهش اجازه دهد از طریق آزمایش عضله با من تعامل داشته باشد.

به او دستور دادم که آرنجش را خم کند و وقتی بازویش را کشیدم در مقابل من مقاومت کند. وقتی بازویش قوی بود به این معنی بود که ضمیر ناخودآگاهش می گفت «بله»، وقتی ضعیف بود به معنای «نه» بود، و وقتی در این بین بود به معنای «نمی خواهم بگویم».

از ناخودآگاهش پرسیدم: "آیا چیزی وجود دارد که بنجامین را آزار می دهد که او از آن بی خبر باشد؟" امن معمولاً این سؤال را می پرسم زیرا به روشن شدن این موضوع کمک می کند که آیا علائم بیمار می تواند به یک مشکل روان شناختی مرتبط باشد که بیمار برای رویارویی با آن آمادگی نداشته است یا خیر.

من نمی خواهم بگویم.

آیا به این دلیل است که بنجامین نمی خواهد بداند آیا مشکلی وجود دارد یا خیر؟
آره.

پرسیدم: «از آنجایی که ضمیر ناخودآگاه شما نمی خواهد بدانید که آیا چیزی شما را آزار می دهد، آیا خوب است که به او یاد بدهم که چگونه مشکل شما را بهبود بخشد، حتی اگر نفهمیم مشکل چیست؟»
"مطمئن!" بنجامین پاسخ داد.

با آزمایش عضله دوباره با ناخودآگاه تعامل برقرار کردم.
آیا حاضرید کمک کنید؟
آره.

میشه لطفا برگردید به اولین باری که بنجامین دچار سرگیجه شد؟
آره.

[چند لحظه صبر کردم.] آنجایی؟

آره.

خوب حالا اون موقع بنجامین ترسیده بود؟
آره.

او گفت که در طول کنفرانس احساس ثبات می کرد. او گفت که پس از شرکت در رقص در کلاس تربیت بدنی خود در اوایل آن روز، کمی احساس بی ثباتی می کرد، اما با علامت آرامش به خود کمک کرد تا احساس بهتری داشته باشد. مرور کردیم که چگونه او می تواند مهارت های هیپنوتیزم خود را برای حفظ آرامش قبل از مدرسه و در حین اجرای موسیقی به کار گیرد. ادامه مقاله را در شماره بعد بخوانید.

منبع

More information about the subconscious and its use in helping teenagers, as well as samples of Benjamin's subconscious-inspired poetry is available in the 2021 book "Changing Children's Lives with Hypnosis: A Journey to the Center," by Ran D. Anbar. Lanham, MD: Rowman & Littlefield

اکنون می خواهم توضیح دهم که چگونه می توانید به او کمک کنید. به بنجامین جوانتر بیاموزید که از ابزارهای هیپنوتیزم که با آنها خود را آرام کرده اید استفاده کند. هنگامی که او آن ابزارها را یاد گرفت، می تواند زمانی که برای اولین بار دچار سرگیجه می شود، آرامش خود را حفظ کند. به این ترتیب او نمی ترسد. آیا می فهمی؟ آره.

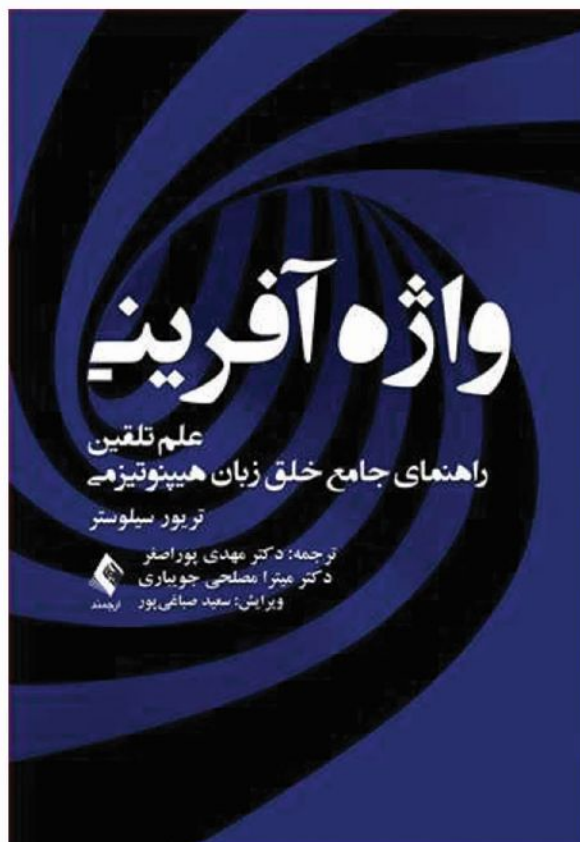
[چند لحظه صبر کردم.] کارتان تمام شد؟ آره.

آیا بنجامین آرام بود؟ آره.

"عالی!" به بنجامین گفتم. "برو و همین الان راه برو." او ایستاد و نسبتاً خوب در دفتر قدم زد. او لبخند زد. "کارت عالی بود!" من فریاد زدم. به او پیشنهاد کردم هنگام راه رفتن و همچنین در کنفرانس روز بعد از علامت آرامش استفاده کند.

سه روز بعد بنجامین برگشت. او با هیجان گزارش داد که جایزه مقام اول را در کنفرانس خود دریافت کرده است.





واژه آفرینی علم تلقین راهنمای جامع خلق زبان هیپنوتیزمی

نویسنده: تریور سیلستر

مترجم: دکتر مهدی پوراصغر، دکتر میترا مصلحی جویباری

ناشر: انتشارات ارجمند

درباره کتاب:

واژه آفرینی یک رویکرد جدید و اصیل برای استفاده از تلقین هیپنوتیزمی ارائه می‌دهد. سال‌ها درمانگران هیپنوتیزمی به جای هدف‌گذاری بر مراجعی که سیگاری بوده یا مشکلات مربوط به افزایش وزن داشته است، نوشته‌هایی را به کار می‌برده‌اند که بر مشکل خاصی نظیر ترک سیگار و یا کاهش وزن هدف‌گذاری شده بود. این کتاب اشاره بر این دارد که مشکلی که فرد به دلیل آن مراجعه می‌کند مسأله اصلی نیست، بلکه مسأله اصلی شیوه خاص ارتباط مراجع با مشکل است. تسلط بر این کتاب شما را از قید نوشته‌های هیپنوتیزمی رها کرده و شما را قادر می‌سازد تا مهارت خلاق خودتان را برای بافتن ماهرانه واژه‌های جادویی به کار برید که مراجعانتان را با تغییر برداشت‌شان از واقعیت توانمند می‌سازد. این کتاب پشتوانه علمی طراحی تلقین و ابزار استفاده از آن برای ایجاد راه‌های جادویی تأثیر بر دیگران را ارائه می‌دهد. با استفاده از جدیدترین پژوهش در نوروساینس (علوم اعصاب)، روان‌شناسی تکاملی و برنامه‌ریزی عصبی - کلامی، این کتاب شرح می‌دهد که: • چگونه یادگیری قبلی ما را در زمان فعلی هدایت می‌کند، و چطور (تفسیر نادرست) تجربیات دوران کودکی می‌تواند زمان حال ما را شکل دهد. • چقدر از رفتارمان ناهشیار بوده و اغلب در کنترل مستقیم ما نیست. • مدل ماتریسی رفتار که به درستی بتواند فرآیند یک مشکل را طرح‌ریزی نماید. • چطور سطوح عصب‌شناسی برداشت ما از واقعیت را سازمان‌دهی می‌کند. واژه آفرینی این دانش را گرفته و آن را در یک درک جدیدی از هیپنوتیزم برای شکل دادن کامل‌ترین روش گام به گام در یادگیری زبان هیپنوتیزمی قدرتمند، ترکیب می‌کند.

♦ درجه دوم: اکنون انگیزه به شدت به سمت پایین متمایل شده است و منفی بافی سوخت اولیه برای گذراندن آن در طول روز است. فیوز عاطفی در پایین ترین حد خود قرار دارد و حتی اظهار نظرهای بی ضرر می تواند منجر به ضربه زدن به عزت نفس فرد شود.

استرس کاری به عنوان علامتی استفاده می شود که منجر به تظاهرات کلامی و غیر کلامی می شود: «حتی فکر نکن از من بخواهی کار دیگری انجام دهم!» شکایات در مورد این کارگران اغلب با کلمات "محیط کاری قلدری، سمی یا خصمانه" برچسب گذاری می شود. توضیحات دیگر مستقیم تر هستند و اغلب با برچسب «بی حرمتی» برچسب گذاری می شوند.

♦ درجه سوم: انگیزه دیگر ایده خوبی به نظر نمی رسد و عملکرد دیگر در رسیدن به اهداف سنجیده نمی شود، بلکه صرفاً نشان داده می شود. فیوز عاطفی فقط به کوچکترین جرقه نیاز دارد تا بمب ناامیدی را که در روان فرو رفته است منفجر کند. شکایت از این کارگران اغلب کاهش می یابد، زیرا آنها دیگر انرژی لازم برای احساس درد دیگران را ندارند. فرسودگی شغلی اغلب بر کارگران ایده آل تأثیر می گذارد. یکی از طعنه های بی رحمانه فرسودگی شغلی این است که به احتمال زیاد کارگرانی را درگیر می کند که کارشان را جدی می گیرند، بخش بزرگی از خود را روی کاری که برای امرار معاش انجام می دهند سرمایه گذاری می کنند و نسبت به کار دیگران احساس مسئولیت می کنند. بنا به تعریفی بیشترین اثر را روی کارگران ایده آل دارد.

بسیاری از مراجعانی که با آنها کار می کنم، سوالاتی را می پرسند که در این مرحله به نظر واضح است: "پس، آیا شما می گوئید که من باید به شغلم اهمیت ندهم؟" پاسخ من این است: "این یک گزینه است، اما شما را به عنوان کارمند ماه برنده نخواهد کرد و می تواند پیشرفت شغل را محدود کند." علاوه بر این، من داروهای استاندارد استرس مانند «درست بخورید، ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید» را تجویز نمی کنم، زیرا در بیشتر موارد، این باعث استرس بیشتر می شود چرا که در بیشتر مواقع فرد این درمان ها را پشت سر گذاشته و نتیجه آنها صرفاً بی خوابی و لیوان های پر قهوه بوده است.

کمک های اولیه روان شناختی (PFA) غالباً یا مستقیماً در محل کار یا به دلیل یک آسیب هیجانی در طول ساعات کار انجام می شود. در طول سال ها، تماس های هیجانی ۹۱۱ از کارگران، از مشاغل بی شماری، برای مقابله با آسیب روانی به نام فرسودگی شغلی دریافت کرده ام.

انجمن روانشناسی آمریکا (APA) فرسودگی شغلی را اینگونه تعریف می کند: «خستگی جسمی، هیجانی یا ذهنی همراه با کاهش انگیزه، کاهش عملکرد و نگرش منفی نسبت به خود و دیگران». سازمان بهداشت جهانی می افزاید: «فرسودگی شغلی سندرمی است که در اثر استرس در محل کار به وجود می آید که با موفقیت مدیریت نشده است». یک مطالعه APA در سال ۲۰۲۱ نشان داد که ۷۹ درصد از کارگران استرس ناشی از کار را گزارش کرده اند که بسیاری از آنها به سمت فرسودگی شغلی می روند. اغراق آمیز نیست که بگوییم ما در آستانه یک بیماری همه گیر فرسودگی هستیم که با همه گیری مداوم کووید - طوفان استرس کامل - شتاب گرفته است.

مراحل فرسودگی شغلی

PFA ابزاری عالی برای رسیدگی به فرسودگی شغلی است زیرا این سطح از استرس شباهت زیادی با تظاهرات فیزیکی سوختگی در پوست دارد. PFA با افزایش آگاهی آنها از میزان فرسودگی شغلی، شناسایی نقاط داغ هیجانی در محیط کار و آموزش مهارت های لازم برای تسکین به مراجعان کمک می کند. به مراجعانی که دچار فرسودگی شغلی شده اند از مواردی می گویم که می تواند به آنها در بهبود مساله و فراهم کردن راه حل های مناسب کمک کند.

افسردگی شغلی سه درجه دارد:

♦ درجه اول: انگیزه کاهش می یابد و از بین می رود و اغلب برای تغییر نیاز به یک فشار بیرونی مثل صدا شدن توسط مدیر یا خوردن داروها و مواد محرک است. این مرحله همچنین با کوتاه تر شدن فیوز عاطفی شخص و بعلاوه مشاهده این مساله که ضربه ای در سطح متوسط، منجر به زبان بدن منفی و تهاجمات کلامی معروف به ناسزا می شود، مشهود است.

درمان فرسودگی شغلی

متوقف کردن قطار فرسودگی شغلی با تهیه لیست زیر شروع می شود (اگر قطار در حال حاضر از ریل خارج شده است، بهتر است به دنبال کمک حرفه ای باشید). سوالات مهمی که باید پرسید عبارتند از:

آیا مسئولیت چیزهایی را بر عهده می گیرم که کنترلی بر آنها ندارم؟

آیا من در مورد مهلت های کاری غیرواقعی مذاکره می کنم؟

آیا برای خودم اهداف واقع بینانه تعیین می کنم؟

آیا زمان خود را به درستی مدیریت می کنم؟

آیا ابزارهای تطبیقی برای مدیریت استرس دارم؟

آیا باورهای کاری غیرمنطقی دارم؟

هنگامی که انتظارات خود را ارزیابی کردید، زمان آن رسیده است که از مسکن استفاده کنید. مانند بسیاری از بیماری های جسمی، فرسودگی شغلی یک شبه اتفاق نمی افتد، بلکه به صورت پیوسته وجود دارد. این بدان معناست که مکانیسم هایی وجود دارد که می تواند هم پیشگیرانه و هم ترمیم کننده باشد. یک برنامه بهداشت روان خوب شامل نکات زیر است:

هر چیزی را که به خود می گوئید باور نکنید: این صدایی است که در سر فرد وجود دارد که وضعیت زندگی پر استرس را تعیین می کند. جایگزین خودگویی منفی با جملات تاکیدی مثبت به نظر نقطه عطف در لیست کارها است. برچسب درست زدن روی سر و صداها داخل مغزتان را شروع کنید.

از تظاهر به این که کار مشکلات زندگی شخصی شما را حل می کند دست بردارید: درمان مشکلات با کار - پرت کردن حواس خود با انجام کار بیشتر - تضمین می کند که هم در خانواده واقعی و هم در خانواده کاری خود دچار اختلال خواهید شد.

نه بگوئید: زیاده روی در کارها علت اصلی رشد استرس است. حتی مدیران نسبت به کارمندانی که به هر چیزی که سر راهشان است، بله می گویند، محتاط ترند. این منجر به افزایش نارضایتی با انباشته شدن کار می شود و در ادامه خشم دیگر همکاران را برمی انگیزد.

دلسوزی نکنید و در مورد مشکلات کاری با کسانی که مشابه شما هستند صحبت نکنید: به اشتراک گذاشتن افکار و احساسات پر استرس خود با سایر افراد استرس زا مانند پیوستن به یک باشگاه ورزشی برای افرادی است که از ورزش کردن متنفرند. گروه هایی از افراد ناکارآمد به ندرت راه حل های کاربردی برای مشکلات ارائه می کنند.

استرس داشتن در مورد استرس خود متوقف کنید: استرس بخشی از هر شغل و یک خطر شغلی است. ایجاد یک حفاظ احساسی مانند کلاه و کفش کار برای همه افراد در مسیر بازنشستگی ضروری است. من کارگران خسته زیادی را ملاقات کرده ام که به دنبال یک تغییر شغل برای استرس کاری خود بوده اند تا متوجه شدند که شغل جدید همان عوامل استرس زا را دارد. اگر کسی جست و جوی بهترین شغل را تمام کند و با استرس شغلی خود روبرو شود بینش بهتری برای درمان به دست می آورد.

برای درمان فرسودگی شغلی هرچه سریع تر اقدام شود، طول درمان کمتر خواهد بود. مانند یک زخم عفونی اجازه ندهید زخم چرک کند و بعد به دکتر مراجعه کنید.

منبع

<https://www.shrm.org/hr-today/news/hr-magazine/spring2022/pages/hr-practitioners-are-coping-with-burnout.aspx>



◆ چگونه یک خودشیفته را با یک سوال ساده مشخص کنیم

ممکن است یک سوال وجود داشته باشد که یک خودشیفته واقعی نمی تواند در برابر آن مقاومت کند.

تیم درمانگران روان بنه

خودشیفته‌ها همچنین به نظر می‌رسند که می‌دانند دیگران نسبت به خودشان کمتر به آنها نگاه مثبتی دارند، اما به سادگی اهمیتی نمی‌دهند.

چندین عامل جالب در مورد خود مقیاس وجود دارد که ممکن است نقش مهمی در اعتبار آن ایفا کند:

این مقیاس از پاسخ‌دهندگان می‌خواهد که صفت را به‌عنوان اسم «من خودشیفته هستم» به جای صفت «من خودشیفته‌ام» شناسایی کنند. این به خودشیفته‌ها این فرصت را می‌دهد تا ادعای خود را درباره هویت خاصی که می‌دانند اکثر مردم آن را رد می‌کنند، مطرح کنند - یعنی ارائه پاسخ مثبت به این سؤال به آنها این فرصت را می‌دهد تا نفس خود را تقویت کنند.

چندین عامل جالب در مورد خود مقیاس وجود دارد که ممکن است نقش مهمی در اعتبار آن ایفا کند:

این مقیاس از پاسخ‌دهندگان می‌خواهد که خودشیفتگی را بعنوان یک اسم و نه یک صفت بشناسند. این به خودشیفته‌ها این فرصت را می‌دهد تا ادعای خود را درباره هویت خاصی که می‌دانند اکثر مردم آن را رد می‌کنند، مطرح کنند - یعنی ارائه پاسخ مثبت به این سؤال به آنها این فرصت را می‌دهد تا نفس خود را تقویت کنند.

نظرسنجی یک سوالی با تعریفی پنهان از خودشیفتگی همراه است: در سوال آیا شما یک "خودشیفته" هستید؟ کلمه "خودشیفته" به معنای خودخواه، متمرکز بر خود و بی‌هوده است. اما بصورت شفاف بیان نمی‌شود. اگر مجموعه‌ای از ویژگی‌های توصیفی شدیدتر انتخاب می‌شد (مانند محق، استثمارگر، متکبر، غیر همدلانه)، ممکن بود تأیید آن مورد برای مردم بسیار دشوار باشد.

در نتیجه، در حالی که ارزیابی خودشیفتگی تک‌سوالی ممکن است مشخصات شخصیتی دقیقی به ما ارائه نکند، به نظر می‌رسد که نتیجه را به خوبی اندازه‌گیری می‌کند.

آیا تا به حال به این فکر کرده اید که آیا کسی که می‌شناسید - شاید یک دوست، همکار یا حتی یکی از اعضای نزدیک خانواده - خودشیفته است؟ چگونه متوجه می‌شوید؟ گاهی در پروسه درمان شناخت این گروه اهمیت زیادی دارد و انجام دادن یک تست شخصیت زمانبر است.

در دانشگاه ایندیانا، سارا کنراث و همکارانش اخیراً به دنبال حل برخی از چالش‌های مرتبط با اجرای چنین پرسشنامه‌های طولانی بودند و در پاسخ، مقیاس خودشیفتگی تک موردی (SINS) را توسعه دادند. نتیجه ارزیابی این سوال با پرسشنامه‌ها و تحقیقات دیگر این بود:

معیار تک سوالی در واقع با پرسشنامه پیچیده ۴۰ سوالی NPI همبستگی مثبت دارد (یعنی به نظر می‌رسد هر دوی آنها خودشیفتگی را اندازه می‌گیرند).

نکته مهم، در حالی که به نظر می‌رسد معیار مبتنی بر NPI، خودشیفتگی را با عزت نفس عادی یا سالم قاطی می‌کند (به دلیل سؤالاتی که از افراد در مورد ویژگی‌های هنجاری مانند «اعتماد به نفس» و «قاطعیت» می‌پرسند)، معیار تک موردی اصلاً عزت نفس را نمی‌سنجد. به عبارت دیگر، به نظر نمی‌رسد که این معیار خودشیفتگان رده پایین را نمایش دهد بلکه تنها در موردی کاربرد دارد که فرد در رده های بالای خودشیفتگی باشد.

در حال حاضر، من مطمئن هستم که شما مشتاق هستید که بدانید واقعاً سؤال جادویی چیست. احتمالاً بسیار ساده تر از آن چیزی است که تصور می‌کنید. اگر می‌خواهید بفهمید که آیا فردی خودشیفته است یا نه، به سادگی از او بپرسید:

آیا شما یک "خودشیفته" هستید؟
این ممکن است در ابتدا غیر منطقی به نظر برسد، و مطمئناً همیشه کار نمی‌کند که مستقیماً از افراد در مورد ویژگی‌های شخصیتی آنها سؤال شود، اما مورد خودشیفتگی منحصر به فرد است. خودشیفتگان واقعی ظاهراً خودشیفتگی خود را چیز بدی نمی‌دانند. در واقع، آنها به احتمال زیاد به آن افتخار می‌کنند. در واقع، تعدادی از مطالعات اخیر نشان داده‌اند که خودشیفته‌ها اغلب اعتراف می‌کنند که رفتاری آشکارا خودشیفته دارند، با خوشحالی خود را مغرور، متکبر و غیره توصیف می‌کنند، و حتی تلاش می‌کنند که بیشتر خودشیفته باشند!

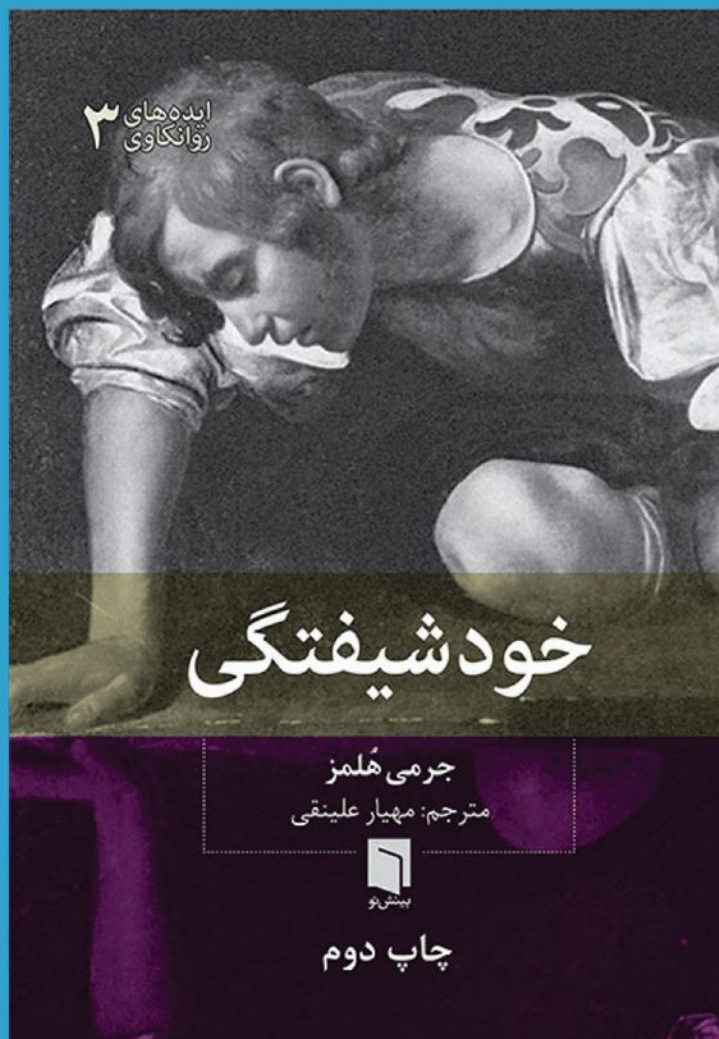
منبع

van der Linden, S., & Rosenthal, S.A. (2016). Measuring narcissism with a single question? A replication and extension of the Single-Item Narcissism Scale (SINS). *Personality and Individual Differences*, 90, 238-241

خودشیفتگی

نویسنده جرمی هولمز

نشر بینش نو



◆ درباره کتاب:

خودشیفتگی "کتابی است به قلم "جرمی هولمز" که در آن دیدگاهی یکپارچه با مراحل متضاد خودشیفتگی سالم و پاتولوژیک را به شکلی روشن، مختصر و مهم تر از همه عملی ارائه می کند زیرا طبق مطالب این کتاب برای "خودشیفتگی" آمیدی به درمان وجود دارد.

خودشناسی یک هدف کلیدی در روان درمانی است و دوست داشتن خود پیش شرط دوست داشتن دیگران است. با این حال، عاشق خود بودن در بهترین حالت مورد ظن است و در بدترین حالت سرنوشت غم انگیزی است که مبتلایان را به زندگی محروم از صمیمیت واقعی محکوم می کند.

در این اثر، "جرمی هولمز" جلوه های مختلف "خودشیفتگی" در ادبیات و روان درمانی را دنبال می کند. از "داستان های اوید" تا هیوز گرفته تا مطالعات فروید، کلاین، روزنفلد، کرنبرگ و کوهوت، "خودشیفتگی" به عنوان یک پدیده ی روان شناختی جهانی شناخته می شود. تشخیص روانپزشکی اختلال شخصیت خودشیفته و همچنین تمایز بین "خودشیفتگی" سالم و ناسالم در این کتاب توسط "جرمی هولمز" شرح داده شده است. اشکال آسیب شناختی خودشیفتگی در اینجا به عنوان تلاشی برای یافتن پایگاه مطمئن در برابر مشکلات یا آسیب های محیطی در نظر گرفته می شود. این کتاب با بحث در مورد روش های مختلف درمانی که می تواند به کاهش تنهایی اساسی مبتلایان به "خودشیفتگی" کمک کند، پایان می یابد.

یک مقدمه ی عالی برای موضوع "خودشیفتگی" که به سادگی و مختصر نوشته شده است. اثر همچنین شامل بازتاب های بزرگی از "خودشیفتگی" در ادبیات است و پیشینه ی نظری بسیار منسجم با مثال های روان درمانی واقعی در پایان کتاب ارائه شده است. خواندن کتاب "خودشیفتگی" از "جرمی هولمز" به همه ی علاقمندان به نظریات روانکاوی توصیه می شود.



خوانندگان محترم مجله‌ی روان‌بنه!

به استحضار می‌رساند که این امکان فراهم است تا نسخه‌ی الکترونیکی شماره‌های آتی مجله‌ی روان‌بنه را، به صورت رایگان در ایمیل یا تلگرام خود دریافت کنید. برای این کار کافی است، نام و نام‌خانوادگی و تحصیلات خود را از راه‌های ارتباطی زیر برای ما ارسال کنید و شیوه‌ای را که از طریق آن مایل به دریافت نشریه هستید، قید نمایید.

ایمیل ما: info@ravanboneh.com

آیدی تلگرام: @Ravan_boneh2

درخواست نمایندگی

با عنایت به حضور چشمگیر گروه رشد و توسعه روانشناسی در برگزاری دوره‌های آموزش تخصصی روانشناسی تحت نظارت مرکز مشاوره دانشگاه تهران، این گروه در جهت توسعه این آموزش‌ها در سراسر کشور در نظر دارد تعداد محدودی نمایندگی رسمی در سطح کشور به واجدین شرایط اعطاء نماید.

از عموم علاقه‌مندان و فعالان در حوزه‌ی برگزاری دوره‌های تخصصی و عمومی روانشناسی جهت اخذ نمایندگی رسمی دعوت به همکاری می‌نماید.

خدمات گروه رشد و توسعه روانشناسی:

- تدوین کارگاه و دوره‌های آموزشی با سرفصل‌های به‌روز و هماهنگی با اساتید هر حوزه، جهت حضور و تدریس کارگاه
- در اختیار قرار دادن محتوای انحصاری در دوره‌ها و کارگاه‌ها
- برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی تخصصی در حوزه روانشناسی با گواهی معتبر از مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- برنامه‌ریزی و طرح‌ریزی کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی عمومی در حوزه روانشناسی با گواهی معتبر از مرکز مشاوره دانشگاه تهران

شرایط احراز نمایندگی:

- ارسال اسناد و مدارک قانونی موسسه یا شرکت (اساسنامه، مجوز فعالیت از سازمان نظام روانشناسی و مشاوره یا بهزیستی، شرکت‌نامه)
- ارسال مدارک شناسایی ریاست موسسه یا شرکت (کپی کارت ملی، کپی پروانه سازمان نظام روانشناسی، کپی آخرین مدرک آموزشی)
- احراز مشخصات فیزیکی شرکت یا موسسه (ارسال عکس از محیط موسسه، کروکی محل موسسه، مشخصات فنی ساختمان محل موسسه)
- امضای قراردادهای همکاری که متعاقباً ارسال خواهد شد
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره‌ی ۰۲۱-۸۸۲۴۵۸۵۲ تماس حاصل نمایید.
- جهت مکاتبات از این آدرس پست الکترونیکی استفاده

فرمایید: kargah.ravannews@gmail.com



۱. آراء نویسندگان لزوما دیدگاه گروه رشد و توسعه روانشناسی نیست.
۲. مسئولیت متن آگهی‌ها بر عهده‌ی ارائه‌دهنده‌ی آگهی‌ها است.
۳. مسئولیت علمی مقاله‌ها بر عهده‌ی نویسنده یا نویسندگان آن‌ها است.
۴. نشریه‌ی روان‌بانه، در قبول یا رد مقاله‌ها آزاد است.
۵. نشریه‌ی روان‌بانه، در اصلاح و ویرایش مطالب رسیده، آزاد است.
۶. مقالات ارسال شده، بازگردانده نمی‌شوند.
۷. ماهنامه‌ی روان‌بانه، نشریه‌ای الکترونیکی و غیرقابل فروش است.

از نویسندگان محترم تقاضا می‌شود به نکات زیر توجه فرمایند:

۱. نشریه‌ی روان‌بانه، آماده‌ی چاپ و انتشار مقاله‌های نقد و بررسی، گزارش‌های تحقیقی اصیل، موردپژوهی، موردآزمایی و مورد درمانی، و نیز نقد و معرفی کتاب است.
۲. مقالات خود را به ایمیل info@ravanboneh.com ارسال فرمایید.
۳. مقاله باید به زبان فارسی و با انشایی سلیس و روان نوشته شده باشد.
۴. مقالات و ترجمه‌های خود را حتی‌الامکان حروف‌چینی شده ارسال نمایید.
۵. نقل مطلب با ذکر ماخذ آزاد است.
۶. اصطلاحات لاتین و اسامی باید در پاورقی آورده شود.
۷. نام و نام خانوادگی، سمت علمی، محل کار، نشانی، شماره‌ی تماس، شماره‌ی دورنگار و پست الکترونیکی نویسنده یا مترجم، حتما باید ذکر شود.
۸. چنانچه مخارج مالی مربوط به تهیه‌ی مقاله و یا انجام پژوهش، از طرف موسسه‌ای تامین شده است، در صفحه‌ی اول مقاله یا گزارش (در قسمت پاورقی) حتما ذکر شود.
۹. شیوه‌ی ارجاع به منابع و کتابنامه‌شناسی، طبق استاندارد APA خواهد بود.
۱۰. توصیه می‌شود در ترجمه‌ی واژه‌ها، تا حد امکان از معادل‌های موجود استفاده شود و در صورتیکه معادل جدیدی آفریده شده است، دلایل کافی در پاورقی آورده شود.



پست الکترونیک:

info@ravanboneh.com
www.ravanboneh.com